

Introduction

« La période de reprise est essentielle pour renforcer la relation avec les élèves comme avec leur famille, notamment pour ceux qui se sont éloignés de l'École pendant la période de confinement. »

[Circulaire du 4 mai 2020, MEN](#)

Dans le cadre de cette reprise à l'école post-confinement, il semble plus que jamais essentiel de faire appel aux compétences de vie pour maintenir un état de bien-être chez les enfants qui nous sont confiés. Ce contexte d'épidémie et de confinement a eu des répercussions différentes en fonction des conditions selon lesquelles il a été vécu. Il est nécessaire d'être vigilant à ce que chaque élève se sente bien dans ce retour à l'école et puisse évoquer, s'il en éprouve le besoin, le ressenti de cette période "hors l'école".

La distanciation physique nécessite d'appréhender différemment ce lien social indispensable à la construction de chacun, cette appartenance au groupe, qui se manifeste avant tout par de la chaleur humaine et par une attention particulière portée à l'autre. Comment permettre aux élèves de se retrouver en prenant en compte leur vécu ? Comment renouer ce lien social dans le contexte de reprise progressive, avec des demi-groupes classe, avec des enfants qui ne pourront pour diverses raisons, reprendre le chemin de l'école ? Quelles priorités pédagogiques peut-on se donner dans cette période particulière ?

Redonner de la confiance en soi, offrir une écoute attentive qui prenne en compte la diversité et la singularité de chacun, c'est le défi que nous devons relever dans les semaines et mois à venir.

Pour vous accompagner dans ce temps de reprise si particulier et ô combien inédit, nous avons pris le parti de la mise en œuvre d'une participation collective à la construction d'un recueil de quelques activités susceptibles d'être proposées à votre groupe-classe afin de ponctuer des temps autour de trois axes fondamentaux :

- Se retrouver à l'école ;
- Vivre et agir ensemble ;
- Réinventer notre école.

Les activités présentées trouveront leur logique autour de thématiques qui nous ont semblé essentielles :

- De nouveaux espaces ;
- L'expression de la parole ;
- La disponibilité corporelle ;
- L'expression des émotions ;
- Le lien et la relation ;
- La compréhension du monde ;
- L'animation pastorale ;
- Les priorités pédagogiques.

Ce retour dans les établissements, nous vous proposons de le symboliser par l'arbre ci-dessous, dans l'optique de « reprendre nos vies » en valorisant la place et les qualités de chacun, en puisant nos ressources dans les racines que constituent nos valeurs communes.



Ce document est un travail collectif, il a une visée évolutive et sera régulièrement mis à jour sur [sitEcoles](https://sitEcoles.fr), n'hésitez pas à nous faire parvenir vos productions qui pourront l'alimenter et servir nos communautés éducatives.

Contact : Catherine Udala c-udala@enseignement-catholique.fr

	Se retrouver à l'école	Vivre & agir ensemble	Réinventer notre école
Compréhension du monde	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Qu'est-ce qu'un virus ? Cycle 1 et 2 Cycle 4 ➤ Pourquoi se laver les mains... ? Cycle 1 et 2 Cycle 3 et 4 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agir sans matériel commun ➤ Pourquoi porter un masque ? (fiche à venir) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Qu'est-ce qu'il est important de comprendre pour vivre notre école autrement ? ➤ Comment avoir un discours juste, vrai et à hauteur d'enfants ?
De nouveaux espaces	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se réappropriier l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Activité physique 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ choix de la coopération
Expression de la parole	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Parole – EOL ➤ Amener les enfants à exprimer librement leur vécu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Slam ➤ Atelier d'écriture (ex : poésie, narration, etc) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Qu'est ce qui a grandi en moi ? De quoi je suis fier ?
Disponibilité corporelle	<ul style="list-style-type: none"> ➤ S'apaiser ➤ Se libérer ➤ Se réactiver 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ S'étirer ➤ Se relaxer ➤ Jeu du miroir ➤ Jeu de la promenade 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Quelle est la place du corps dans l'école de demain ?
Expression des émotions	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Quelles émotions derrière le masque ? ➤ Roues des émotions ➤ Photolangage 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mur des émotions ➤ Improvisation théâtrale ➤ Arts plastiques 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comment relire le vécu de la journée ?
Lien et relation	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Relier les absents et les présents 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeux de société – défis type Escape Game, énigmes, dessiner c'est gagner, le mot mystère (trouver un exemple) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Quelle sont les valeurs qui nous portent ? A quoi tenons-nous ?
Animation pastorale	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Propositions d'animation pastorale pour le retour (lien PDF) (C. Baret/A. Péricard/C. Frouart/E. Terry/C. Thomas/ V. de Lisle) 		
Les priorités pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Circulaire du MEN du 4 mai 2020 ➤ FAQ SGEC – Note MEN objectifs éducatifs reprise en établissement 		

QU'EST-CE QU'UN VIRUS ?

Niveau : Cycle 1 et 2

Objectif :

- Rappeler quelques connaissances de base pour s'approprier et donner du sens aux comportements imposés par la santé publique.

Déroulement :

Fiche qui définit le terme de virus, leur provenance, leur processus de « vie », leur dangerosité éventuelle et les mesures de protection.

Source :

Groupe La science au service de l'Homme, Pourquoi et comment l'enseigner ? Enseignement Catholique.

[Document complet PDF](#)

QU'EST-CE QU'UN VIRUS ?

Niveau : Cycle 4

Objectif :

- Rappeler quelques connaissances de base pour s'approprier et donner du sens aux comportements imposés par la santé publique.

Déroulement :

Fiche qui définit le terme de virus, leur provenance, leur processus de « vie », leur dangerosité éventuelle et les mesures de protection.

Source :

Groupe La science au service de l'Homme, Pourquoi et comment l'enseigner ? Enseignement Catholique.

[Document complet PDF](#)

POURQUOI SE LAVER LES MAINS ?

Niveau : Cycle 1 et 2

Objectif :

- Rappeler quelques connaissances de base pour s'approprier et donner du sens aux comportements imposés par la santé publique.

Déroulement :

Fiche qui explique les raisons du lavage des mains, la méthode de lavage des mains, l'action et l'efficacité du savon et les gestes de lavage à apprendre par tous.

Source :

Groupe La science au service de l'Homme, Pourquoi et comment l'enseigner ? Enseignement Catholique.

[Document complet PDF](#)

POURQUOI SE LAVER LES MAINS ?

Niveau : Cycle 3 et 4

Objectif :

- Rappeler quelques connaissances de base pour s'approprier et donner du sens aux comportements imposés par la santé publique.

Déroulement :

Fiche qui explique les raisons du lavage des mains, la méthode de lavage des mains, l'action et l'efficacité du savon et les gestes de lavage à apprendre par tous.

Source :

Groupe La science au service de l'Homme, Pourquoi et comment l'enseigner ? Enseignement Catholique.

[Document complet PDF](#)

SE REAPPROPRIER L'ESPACE

Niveau : Cycle 1 et 2

Objectifs :

- découvrir les nouveaux gestes
- comprendre leur nécessité
- assimiler le protocole

Déroulement :

La vidéo peut être proposée aux enfants avant la reprise de la classe pour découvrir chez soi avec ses parents, les nouvelles contraintes de vie scolaire.

La vidéo peut être reprise en classe pour assimiler ensemble ces gestes et bien les comprendre.

<https://www.ash64.net/un-retour-un-peu-different/>

Source :

Réalisation de Anne-Marie Hiriart enseignante spécialisée à Bayonne

EXPRESSION DE LA PAROLE

Niveau : Tous les cycles

Objectif :

- Il est important de permettre à chacun de s'exprimer, s'il le souhaite, à son retour dans la classe sur un temps de parole libre, le premier jour comme les jours suivants, de ce qu'il a vécu pendant cette période de confinement. Chacun a besoin de parler de ce temps particulier, de raconter ce moment inédit de son année, en ce temps de retrouvailles, comme on le fait à la rentrée d'un temps d'absence de l'établissement (week-end, vacances...)

Déroulement :

Sur un temps de « quoi de neuf ? », comme on le fait régulièrement avec les plus jeunes, on met en place un temps de parole le premier jour, à l'entrée en classe, mais aussi les jours qui suivent pour permettre à chacun de s'exprimer à son rythme sur ce temps particulier qui a été vécu. L'enseignant est un facilitateur de parole entre tous.

L'enseignant sera amené à mettre en confiance chaque élève et encourager la prise de parole (sans la forcer). Il est nécessaire de prendre le temps d'écouter chacun, pour que chaque élève retrouve sa place au sein du groupe-classe. Il est important aussi de respecter les silences et d'accepter que certains ne souhaitent rien partager avec le groupe. On peut pour favoriser la parole, utiliser le dessin que chacun relate, s'il le souhaite, à la classe.

On peut aussi amener les élèves à évoquer leurs réussites et progrès dans des domaines peut-être autres que pédagogiques pour valoriser ce temps de confinement.

Soyons vigilants aux élèves qui paraissent fragiles ou qui expriment des situations de confinement difficiles et n'hésitons pas à nous tourner vers le psychologue de l'éducation pour un temps d'échange avec ces élèves.

Source :

https://eduscol.education.fr/pid31436/entrainer-les-eleves-aux-activites-d-expression.html?mode_player=1&video=680743

AMENER LES ENFANTS A EXPRIMER LIBREMENT LEUR VECU

Niveau : Cycle 1 et 2

Objectifs :

- Exprimer le vécu du confinement
- Exprimer la joie de se retrouver
- Partager les nouvelles règles de vie ensemble

Déroulement :

Chaque personne a vécu le confinement de façon différente. Un temps de partage est nécessaire afin de poser le vécu mais aussi de mesurer pour l'enseignant ce qui transparait comme émotions. Une prudence s'impose car le groupe va se trouver à différents niveaux d'émotion comme l'évoque ce cercle élaboré pour les adultes mais qui peut aussi concerner l'enfant dans son vécu.

http://ressources-enseignants.ddec85.org/wp-content/uploads/2020/05/200506_PSY_Rep%C3%A9rerVeiller_DocChefEtablissement.pdf

Cycle 1 On pourra utiliser la proposition de la mascotte dans le document de l'IREPS

Cycle 2 On pourra utiliser la proposition de la pelote dans le document de l'IREPS

https://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/repandre_la_classe_apres_le_confinement_-_guide_d_activites_mobilisant_les_compences_psychosociales_ireps_bretagne_-_avril_2020.pdf

Source :

- Document de la DDEC 85 Communication aux écoles. Aurélie BEGAUD, Psychologue Responsable du service de Psychologie Direction de l'Enseignement Catholique de Vendée
- Reprendre la classe après le confinement : un guide d'activités pour mobiliser les compétences psycho-sociales des élèves du premier degré.
IREPS (Institut Régional d'éducation et de Protection de la Santé) Bretagne avril 2020

UN CORPS POUR S'APAISER

« Auto-massage des pieds »

Niveau : Tous les niveaux de classe

Objectif :

- Apporter des effets relaxants par le massage de zones plantaires représentant divers organes ou parties du corps humain

Déroulement :

But d'action : Masser ses pieds pour stimuler les organes et éliminer les toxines.

Organisation : Dans une salle, enfants assis, pieds nus sur des tapis. L'enseignant placé devant le groupe guide par la voix et le geste, l'auto-massage.

Déroulement : Commencer par un pied puis l'autre. L'auto-massage se réalise avec les deux mains. Le genou du pied à masser est fléchi.

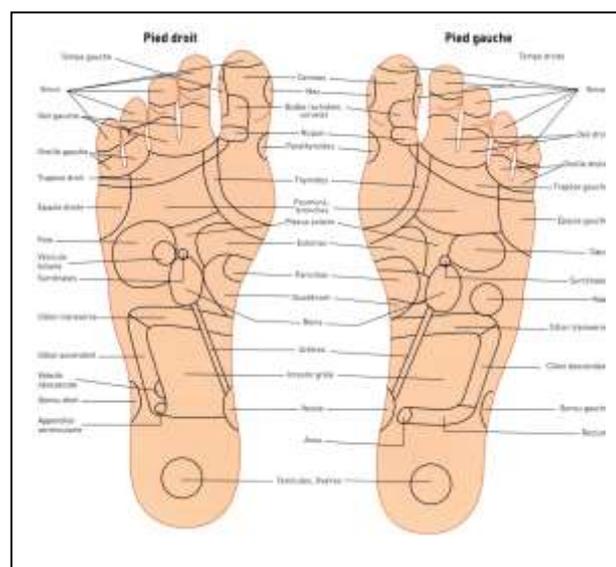
1. Faire rouler chaque orteil entre les pouces et les index.
2. Pincer légèrement l'espace entre les orteils (interstice).
3. Écarter les orteils les uns des autres.
4. Glisser les mains, en partant des orteils pour passer par le dessus du pied jusqu'à la cheville, en exerçant une légère pression.
5. Remonter les mains sur les côtés du pied jusqu'à la cheville, en exerçant une légère pression.
6. Masser la plante du pied en partant de l'insertion des orteils jusqu'au talon, avec les deux pouces.
7. Saisir la cheville d'une main et taper la plante du pied avec l'autre.
8. Saisir la cheville avec les mains et secouer le pied.

Annexe : Réflexologie plantaire : thérapie manuelle de points réflexes situés sous les pieds, cette technique de médecine chinoise apporte des effets relaxants par le massage de zones, représentant divers organes ou partie du corps humain (cf. cartographie ci-dessous des zones réflexes).

Source :

Dossier Ugsel « 50 situations corporelles à vivre à l'école »

[Document complet PDF](#)



UN CORPS POUR SE LIBERER

Niveau : Tous les niveaux de classe

Objectifs :

- Récupérer par un relâchement total
- Comblent les manques énergétiques

Déroulement :

❖ **Lâcher – prise :**

Organisation : l'intérieur d'une pièce suffisamment grande, mettre les enfants debout, espacés et décalés. Sur place, les enfants choisissent une posture : bras levés. Au signal de l'enseignant (frappé de mains), relâcher le plus rapidement possible la contraction musculaire en fléchissant le haut du corps, bras ballants et en expirant. Reprendre l'exercice en changeant de posture.

Consignes : Au mouvement de l'élévation des bras, inspirer par le nez. Au « lâcher-prise », expirer par la bouche en laissant partir un son, un soupir de soulagement.

❖ **Voyelles vibrantes :**

Organisation et déroulement : Élèves debout, le corps relâché. L'enseignant fait l'exercice en même temps que les enfants qui sautillent sur place. Il guide la projection de la voyelle en insistant sur la vibration du son : • A...Aaaa...a • É...Éééé...é • O...Oooo...o • I...Iiii...i • U...Uuuu...u

Consignes : Ressentir que les sons partent du ventre. Dans un premier temps, effectuer l'exercice en dissociant bien les voyelles. Dans un deuxième temps, enchaîner les voyelles sans s'arrêter. À la fin de l'exercice, prendre un temps d'écoute, en retrouvant la posture des triangles (cf. « Un corps pour se connaître »).

❖ **Le dragon :**

Organisation et déroulement : Enfants debout. Les enfants se positionnent pieds décalés, solides sur leurs appuis, poings fermés, bras collés à la poitrine « en garde ».

1er temps :

- Inspirer en se contractant fortement
- Expirer en propulsant les bras vers l'avant, mains ouvertes. Le visage est grimaçant (langue tirée, yeux écarquillés, libérer un cri...) « en faire sortir le dragon qui est en soi ».

2ème temps

- Inspirer en reprenant la position de garde.
- Expirer en relâchant les bras calmement.

Source :

Dossier Ugsel « 50 situations corporelles à vivre à l'école »

[Document complet PDF](#)

UN CORPS POUR SE REACTIVER

Niveau : Tous les niveaux de classe

Objectif :

- Éliminer stress et tensions

Déroulement :

❖ **Pour démarrer la journée, du temps retrouvé pour soi** :

Buts d'action :

- Éliminer la « mauvaise énergie, l'énergie inutile ».
- Dynamiser, faire circuler l'énergie utile par des auto-massages.

Organisation : À l'extérieur ou dans une pièce suffisamment grande et aérée. Enfants debout, espacés et décalés. L'enseignant guide les auto-massages par la voix et les gestes.

Consignes : Insister sur le silence pour faciliter la prise de conscience. Guider le « parcours » en prenant le temps de nommer chaque partie du corps massée. Après l'exercice, rester dans le silence à l'écoute de son corps. Faire évoquer les ressentis des enfants. Il est souhaitable de réaliser l'ensemble des exercices. Cependant chaque zone peut être travaillée séparément.

❖ **Libération articulaire** :

But d'action : Mobiliser toutes les articulations des pieds à la tête en respectant leur physiologie.

Organisation : Debout, en appui sur ses deux pieds légèrement écartés.

Consignes : L'enseignant guide la progression des mouvements. Il veille à ce que les enfants les exécutent avec lenteur et dans le respect de la physiologie des articulations. Les mouvements sont rythmés par la respiration.

❖ **Le pantin désarticulé** :

But d'action : Mettre en mouvement harmonieux chaque articulation du corps.

Organisation : À l'intérieur d'une pièce suffisamment grande, mettre les enfants debout, espacés et décalés.

Consignes : Rester en communication non verbale. Sans déplacement et sans guidage de l'enseignant, l'enfant met en mouvement l'ensemble de ses articulations. Les enfants peuvent trouver seuls, des mouvements en gardant comme principes de réalisation : harmonie et souplesse comme une danse, un film au ralenti.

Source :

Dossier Ugsel « 50 situations corporelles à vivre à l'école »

[Document complet PDF](#)

QUELLES EMOTIONS DERRIERE LE MASQUE DU PROFESSEUR

Niveau : Cycle 1 et 2

Objectifs :

- Apaiser, dédramatiser le port du masque
- Faciliter l'accueil
- Apprendre à décrypter les émotions

Déroulement :

Derrière un masque se cache la bouche du professeur. Le masque rend inapparent le visage du professeur mais aussi les signes non verbaux, seul reste le regard qui peut sourire et montrer de la joie ou de la colère mais peut-être faut-il l'explicitier pour les jeunes élèves. Cette contrainte peut être transformée, comme toujours, en situation ludique.

Devinons la bouche cachée derrière le masque ! Mimons les émotions ! Nommons les émotions ! Dessinons-les sur une assiette en carton par exemple !

Ce travail peut être exprimé à travers les mots mais aussi en utilisant des pictogrammes pour accéder aux différentes émotions rencontrées.

On trouvera des propositions d'activités sur l'expression et le vocabulaire des émotions en suivant ces liens :

<https://www.reseau-canope.fr/cap-ecole-inclusive/amenager-et-adapter/fiche-adaptation/apprendre-a-exprimer-et-reconnaitre-le-vocabulaire-des-emotions.html>

<https://www.reseau-canope.fr/cap-ecole-inclusive/amenager-et-adapter/fiche-adaptation/prevenir-le-debordement-emotionnel-reguler-le-stress.html>

ROUE DES EMOTIONS

Niveau : Tous les cycles

Objectif :

- Que chacun puisse exprimer ses émotions du moment.

Déroulement :

On projette ou on donne à chacun une roue des émotions. Chacun prend quelques minutes pour réfléchir à l'émotion la plus présente en ce moment pour lui.

Le groupe s'installe ensuite en cercle pour que chacun puisse se voir.

A tour de rôle, chaque personne exprime l'émotion qu'il ressent en ce moment, peut expliquer pourquoi, le degré de cette émotion, comment elle s'exprime et quels sont, peut-être, les besoins en lien avec cette émotion. On peut demander au groupe de trouver ensemble une solution pour que ce besoin soit satisfait au plus vite.

Chacun s'écoute et ne réagit pas aux émotions exprimées par les camarades, mais essaie de proposer des solutions aux besoins de ses camarades quand on lui donne la parole.

A la fin, on peut refaire un tour du cercle pour savoir si chacun a retrouvé ou gardé une certaine stabilité émotionnelle et a des solutions pour aller mieux.

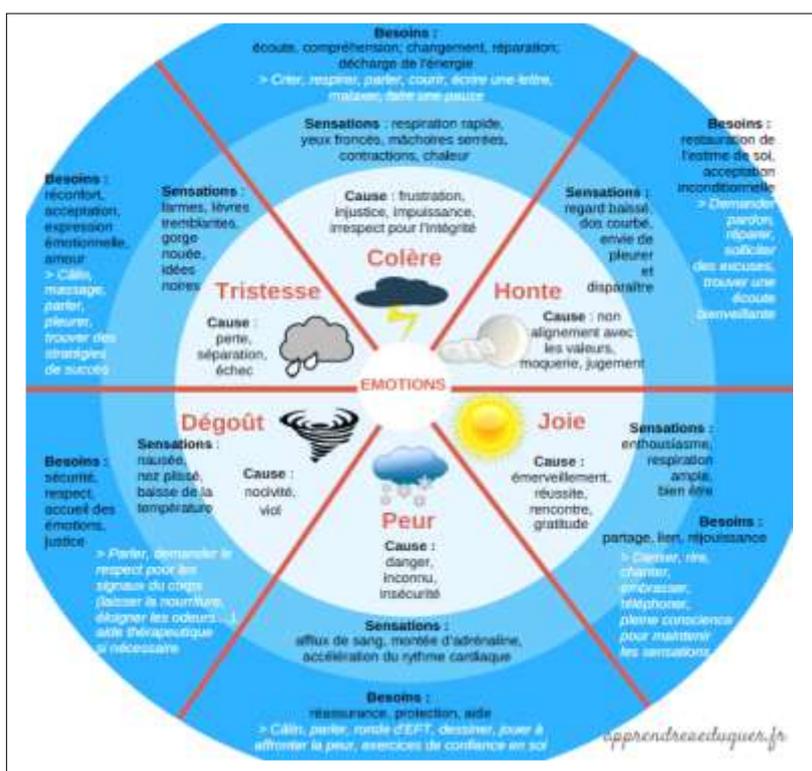
Cette activité est à faire à tout moment, si on sent un mal-être dans le groupe.

Mais attention aux enfants fragiles qui ont vécu des situations difficiles pendant le confinement et qui auraient plus besoin d'un temps d'échange individuel avec un psychologue de l'éducation que de ce temps collectif d'expression des émotions.

Source :

apprendreaeduquer.fr

[Document complet PDF](#)



ACTIVITE DE PHOTOLANGAGE

Niveau : A partir du cycle 2

Objectif :

- Exprimer ses émotions, son ressenti du moment à partir de photos.

Déroulement :

Distribuer un jeu de photos à chacun ou projeter des planches de photos sur un écran.

Placer les personnes en cercle pour que chacun se voit.

Chaque personne, y compris l'adulte qui anime, choisit une photo qui exprime son émotion du moment, réfléchit à quelle émotion elle fait appel en lui, ce qu'elle lui rappelle et l'exprime dans un second temps au groupe.

Chacun écoute les autres et ne fait aucun commentaire.

A la fin de la séance, ceux qui le souhaitent évoquent le ressenti de cette rencontre, lorsqu'ils ont écouté les autres et/ou leurs propres émotions.

Cette activité peut aussi se réaliser pour exprimer le vécu et le ressenti du confinement en choisissant la photo qui symboliserait pour chacun ce temps.

Attention aux personnes fragilisées par ce temps de confinement qui auraient plus besoin d'un temps d'échange individuel avec un psychologue que de ce temps collectif d'expression des émotions.

Source :

- Jeu de photos tirées du jeu « Dixit » [Document complet PDF](#)
- On peut aussi télécharger des photos à partir de :
<https://www.dropbox.com/s/imurd2aqfa7ei5b/photolangage.pdf>

RELIER LES ABSENTS ET LES PRESENTS

Niveau : Tous les niveaux

Objectifs :

- Promouvoir les valeurs de la coopération.
- Promouvoir le lien.
- Renforcer le sentiment d'appartenance.

Déroulement :

La vie de classe, support du lien et du sentiment d'appartenance est impactée par le confinement et la reprise par petits groupes. L'enseignant présent devant les élèves, ne peut assurer le suivi scolaire des élèves à leur domicile, un autre enseignant le relatera. Cependant différents moments de la vie de classe pourraient se poursuivre en utilisant notamment, lorsque c'est possible, les moyens numériques.

- Quoi de neuf en associant des élèves à distance par la visio.
- Constitution de binôme entre un élève à domicile et un élève présent : échange par mail, en visio, appels etc.
- Productions d'écrits partagées en photographiant les réalisations posées sur un padlet collectif
- Défis lancés d'un groupe à l'autre
- Enregistrement de capsules reformulant la leçon du jour d'un groupe pour l'autre
- Lecture de récit d'un groupe pour l'autre

On prendra soin cependant, des consignes de désinfection du matériel mis à disposition.

ACTIVITE PHYSIQUE

Niveau : Tous les cycles

Objectif :

- Pouvoir mettre en place et proposer des activités aux élèves pour bouger en prenant en compte la nécessité des gestes barrières et en particulier de la distanciation physique

Déroulement :

Pour toute activité proposée dans le document « La récréation, l'EPS en déconfinement » :

- le matériel de base, collectif est manipulé par l'adulte uniquement.
- les gestes barrières sont respectés.
- les élèves sont invités à venir en tenue adaptée à la pratique.
- les jeux sans matériel sont privilégiés.
- dans la journée, plusieurs temps sont proposés pour bouger.
- si vous utilisez un matériel avec un groupe (comme le parachute, une poignée désinfectée par élève, 1 mètre de distance entre eux), l'adulte met en place et range le matériel qui ne peut être réutilisé que 5 jours plus tard par un groupe (le même ou un autre).
- on vous encourage à utiliser du matériel individuel (une corde à sauter, une balle de tennis notée au nom de l'élève, une trottinette), de prévoir un sac de rangement au nom de l'élève, qui vient et repart avec son matériel.

Source :

- La récréation, l'EPS en déconfinement, UGSEL Morbihan [Document complet PDF](#)
- « Bouger à la maison » : l'horloge, les animaux, vol ballon, marcher droit... : <http://www.ugsel56.fr>

SLAM

Niveau : Cycles 3 et 4

Objectifs :

- Mettre en place une dynamique de classe propice à l'évolution du rapport des élèves à eux-mêmes et au groupe-classe.
- Créer un espace d'expression libre, potentiellement stimulant, propre à mobiliser la créativité des élèves.
- Développer la confiance en soi et l'estime de soi.
- Développer des compétences d'expression personnelle écrite et orale.

Déroulement :

Le Slam : son histoire, ses principes/valeurs, ses références.

Présentation de textes d'auteurs du patrimoine/ d'œuvres d'artistes slameurs (support audio ou vidéo).

Temps collectif de **constitution d'un réservoir de mots**, à partir d'un mot/d'une thématique avec des entrées de sons, d'idées, d'images.

Temps **d'écriture individuelle** : stimulation des élèves par des thèmes propices à une écriture personnelle ou des jeux d'écriture.

Temps de **lecture des productions** élèves.

Temps **d'échanges collectifs** : évaluation des différentes productions avec **retours d'impressions** et **remarques argumentées** ; éclaircissement et développement éventuel des productions.

(Création éventuelle de textes collectifs qui seront portés à plusieurs voix).

Temps **d'échauffement physique et vocal** pour exercer l'articulation / relier articulation et pensée : corps en mouvement, jeux de voix et de rythmes.

Mise en voix avec des consignes précises autour de la voix, du **regard**, de la pensée, du **corps**, de la **présence à soi-même et au groupe** / annotation du texte, utilisation de la feuille comme une partition.

Mise en scène des textes (avec ou sans support musical/visuel).

Temps **d'échanges collectifs** : **retours d'impressions sur l'expérience vécue** / évocation de prolongements possibles (mise en pratique dans une langue étrangère ou régionale par exemple).

Source :

<https://eduscol.education.fr/cid112947/slam-a-l-ecole.html>

UN CORPS POUR S'ÉTIRER

Niveau : Tous les niveaux de classe

Objectif :

- Drainer l'énergie du corps

Déroulement :

❖ **Terre et ciel :**

Chaque posture d'étirement s'accompagne d'une flexion des jambes, pour un meilleur ancrage au sol tandis que le haut du corps « pousse » vers le ciel. Démarrer en inspirant, expirer à l'étirement puis inspirer au relâchement.

Travailler chaque posture en insistant sur l'opposition des groupes musculaires. Les réaliser 3 fois de suite.

❖ **Les 6 postures :**

Les 6 postures peuvent être réalisées sur une même séance ou bien par deux, à divers moments de la journée (début, fin de matinée et fin de journée). Chaque posture s'effectue sur 3 respirations complètes (inspiration et expiration) et se répète au moins 3 fois.

Respirer profondément et maintenir l'étirement pendant les 3 respirations. Accepter ses limites dans l'étirement et ne pas aller au-delà de la première douleur. L'enfant écoute ses ressentis après chaque série.

Source :

Dossier Ugsel « 50 situations corporelles à vivre à l'école »

[Document complet PDF](#)

UN CORPS POUR SE RELAXER

Niveau : Tous les niveaux

Objectif :

- Réduire les tensions musculaires et les charges émotionnelles

Déroulement :

❖ **Le jeu des contrastes :**

But d'action : Jouer sur les contrastes de ressentis corporels.

❖ **Le courant passe : « contracte-relâche » :**

But d'action : S'allonger au sol confortablement pour se détendre, les yeux fermés

❖ **L'éveil aux sens :**

Buts d'action : Prendre conscience des appuis de son corps au sol pour mieux les ressentir.
Détendre toutes les parties de son corps.

❖ **Je me relâche, assis sur ma chaise :**

But d'action : Se détendre corporellement et mentalement en suivant les consignes de l'enseignant.

Source :

Dossier Ugsel « 50 situations corporelles à vivre à l'école »

[Document complet PDF](#)

JEU DU MIROIR

Niveau : Tous cycles

Objectifs :

- Développer chez les élèves des capacités d'improvisation et d'imitation.
- Mettre le corps en mouvement en travaillant l'observation, l'écoute et l'attention.
- Favoriser l'acceptation du regard de l'autre sur soi-même.

Déroulement :

Deux élèves sont placés face à face, debout de préférence, à une distance d'un mètre.

L'un des deux élèves est le « **modèle** ». Il laisse libre cours à son imagination et **improvise ce qu'il veut** : grimaces, mime, etc.

L'autre élève est le « **miroir** » et **essaie d'imiter le premier** en « collant » le plus possible au moindre de ses mouvements.

Dans l'idéal, il ne doit y avoir aucun décalage entre les deux élèves. Pour y parvenir, l'élève jouant le rôle du miroir doit essentiellement **se baser sur son intuition** s'il veut parvenir à suivre les mouvements du modèle en temps réel.

Sources :

- <http://www.theatrons.com/miroir-exercice.php>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GqFz3MNqX0k>

JEU DE LA PROMENADE

Niveau : Cycles 3 et 4

Objectifs :

- Développer l'imagination tout en travaillant l'expression corporelle.
- Apprendre à gérer l'espace : celui des autres, celui de l'autre, le sien.
- Adapter sa mobilité en fonction de l'espace et de la distanciation sociale.

Déroulement :

Les élèves sont répartis dans un **espace clairement délimité**, à un mètre minimum les uns des autres, en **mouvement de marche "neutre"**, détendus mais **concentrés** et **silencieux**.

L'enseignant donne pour **consigne** aux élèves de **mimer les différentes promenades (marches proposées)**. Il précise que le **parcours** sera **effectué très lentement**. Il explique aux élèves que c'est leur corps qui est sollicité (et non leur parole) et qu'ils doivent **prendre le temps d'imaginer/de visualiser/de sentir** le terrain imaginaire sous leurs pieds pour adopter la démarche appropriée.

Exemple de scénario :

Vous marchez dans une rue piétonne. La température est agréable.

Il y a de plus en plus de monde et vous vous retrouvez à marcher au milieu d'une foule.

Il se met à pleuvoir, le vent s'intensifie, de grosses flaques se forment au sol, vous tentez de les éviter.

Toute cette eau devient celle de la mer. Vous marchez avec de l'eau jusqu'au chevilles, puis jusqu'aux genoux, puis jusqu'à la taille.

Vous sortez de la mer et vous vous promenez sur une plage de sable fin.

Le sable se transforme en galets brûlants. Vous peinez à avancer. La chaleur devient accablante.

Les galets se transforment peu à peu en une boue épaisse. Vous vous enlisez progressivement.

La boue se transforme en bitume. Vous êtes à nouveau dans la rue piétonne mais il fait de plus en plus froid. Il se met à neiger. Vous marchez à présent dans la neige.

La neige fond. Vous êtes sur un sol mouillé et glissant.

Le soleil revient, vous êtes comme au départ de cette promenade, détendu et serein. La température est agréable.

Sources :

- *Entraînement théâtral pour les adolescents*, Alain Héril, Dominique Mégrier, éditions Retz.
- <http://www.theatrons.com/promenade-exercice.php>

MUR DES EMOTIONS

Niveau : Tous cycles

Objectifs :

- Faire prendre conscience aux élèves de leurs propres émotions.
- Permettre aux élèves de mettre en mots et de mettre des mots ou des images sur leurs émotions.
- Développer leur vocabulaire émotionnel pour favoriser/améliorer/enrichir la communication avec leurs pairs et avec l'adulte.

Déroulement :

- **Cycles 1 et 2**

Chaque élève dispose d'une étiquette avec son prénom. Les émotions (matérialisées par des mots, des pictogrammes, des images, des dessins, des photos, des images découpées dans des magazines) **sur le mur sont fixes** : ce sont les prénoms qui changent de place.

Un seul élève se déplace à la fois, calmement, chaque fois qu'il en ressent le besoin, sans déranger les autres.

Les élèves sont impliqués à la fois dans la construction et dans l'évaluation de ce mur des émotions, en consacrant régulièrement un temps de régulation à son sujet.

- **Cycles 3 et 4**

Les élèves créent un mur des **émotions suscitées par le monde qui les entoure au quotidien**.

La forme choisie est totalement libre (photo, poème, graffiti, dessin).

Sources :

- <http://www2.ac-lyon.fr/etab/ien/rhone/lyon5-1/spip.php?article1012>
- <https://www.livrescolaire.fr/manuel/1171759/francais-3e-2016/chapitre/1173372/le-monde-moderne-en-poesie/page/1173625/l-emotion-du-quotidien/lecon>

IMPROVISATION THÉÂTRALE

Niveau : Cycles 2, 3 et 4

Objectifs :

- Développer les capacités de conception et d'imagination des élèves.
- Favoriser la créativité de l'élève en mobilisant son corps, sa sensibilité et sa spontanéité.
- Participer à un processus de recherche et de création collective.
- Renforcer la confiance en soi et inciter à la confiance en l'autre.

Déroulement :

1^{er} Temps : préparation de l'improvisation

- Apprendre aux élèves à **construire facilement une histoire** : **Qui** (deux ou trois personnages) ? **Où** ? **Quand** (saison, moment de la journée) ? **Quoi** (ce que font les personnages dans le lieu et au moment choisi) ? **Nœud de l'action** qui va amener à une **chute**/à un **dénouement** capable de surprendre/d'amuser le spectateur ?

Cette activité peut se faire aussi bien à l'écrit (narration, schéma centré, BD...) qu'à l'oral, de façon individuelle ou collective.

- Apprendre aux élèves à **incarner un personnage** en considérant **le physique** (façon de se déplacer, posture), **la voix** (timbre et façon de s'exprimer), **les tics** et manies (se gratter le menton, passer la main dans les cheveux), **le caractère et la personnalité**.

Cette activité peut s'effectuer sous forme de jeux de rôles, de jeux de mimes, de déplacements dans l'espace à tour de rôle (en adoptant la démarche/la posture du personnage, en incorporant un tic (mouvement répétitif), en lui inventant une façon de parler puis en mettant en scène un petit monologue dans lequel ce dernier évoque son vécu et laisse transparaître son caractère).

- Apprendre aux élèves à **faire interagir des personnages**.

Cette activité, qui permet de réinvestir la précédente, peut être réalisée en disposant trois chaises dans l'espace. Une fois le premier joueur installé, le deuxième prend place. S'en suit un court échange. Le premier joueur trouve une raison de quitter l'espace et le troisième personnage entre en scène.

- Apprendre aux élèves à **mobiliser leur voix** (leur souffle, leur articulation, leur intonation) et à **positionner dans l'espace** (par rapport à un public).

2^{ème} Temps : mise en scène de l'improvisation (à partir ou non d'une trame ou d'un thème).

Sources :

- <https://eduscol.education.fr/cid114218/pratique-de-l-improvisation-theatrale.html>
- <http://www.theatrons.com/impro-exercice.php>
- <http://www.theatrons.com/voix-exercice.php>
- <https://theatreinstantpresent.org/theatre-social/exercices-improvisation/>

LE CHOIX DE LA COOPERATION

Niveau : Tous les niveaux

Objectifs :

- Apprendre à coopérer, coopérer pour apprendre dans un cadre de distanciation sociale.
- Promouvoir les valeurs de la coopération.

Déroulement :

Le confinement a entraîné un effet de distanciation sociale et de perte de lien qui vient s'ajouter au stress vécu, il peut nous être dommageable. Le retour en classe d'un groupe incomplet, le lien avec les élèves qui restent étudier à la maison sont autant d'indications pour mener des activités de coopération.

On pourra prendre le temps d'explicitier en amont les valeurs qui sous-tendent ce travail partagé.

Un travail de coopération peut être mené avec le groupe présent en classe mais aussi, si par chance la classe est équipée d'ordinateurs ou tablettes connectés, un travail de groupe peut se mettre en œuvre avec des élèves en distanciel

Sylvain Connac nous propose la réflexion suivante

<https://www.cahiers-pedagogiques.com/Une-pedagogie-cooperative-sans-contact>

Source :

Sylvain Connac- cahiers pédagogiques.

QU'EST-CE QUI A GRANDI EN MOI ? DE QUOI JE SUIS FIER ?

Niveau : Cycle 2 et 3

Objectifs :

- Se connaître
- Valoriser les progrès
- Reconnaître la croissance

Déroulement :

Les enfants et l'enseignant forment un cercle (en respectant les gestes barrières et de distanciation sociale). L'enseignant commence en évoquant quelque chose qu'il a pu mettre en œuvre pendant la période de confinement. Il fait un pas en avant et demande aux enfants qui ont aussi réussi la même chose de faire un pas en avant. On revient ensuite à sa place et on poursuit, chacun propose une idée.

On peut ensuite faire un retour réflexif. Qu'a-t-on appris sur chacun de nous ? En quoi ai-je grandi ? De quoi je suis fier ?

Source :

- Inspiré de « la ronde des goûts » : reprendre la classe après le confinement : un guide d'activités pour mobiliser les compétences psycho-sociales des élèves du premier degré.
- IREPS (Institut Régional d'éducation et de Protection de la Santé) Bretagne avril 2020
https://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/reprendre_la_classe_apres_le_confinement_-_guide_d_activites_mobilisant_les_compетенces_psychosociales_-ireps_bretagne_-_avril_2020.pdf

RELIRE LA JOURNEE

Vers une mentalisation positive

Niveau : Tous les cycles

Objectifs :

- Apprendre à décrypter les émotions
- Se souvenir des bons moments
- Évacuer le stress

Déroulement :

La période de pandémie nous soumet à des émotions désagréables : la peur, la tristesse, la rupture, l'enfermement, le doute ...

Comment réussir encore à identifier, valoriser, partager les bons moments vécus ensemble ?

Le site de l'hôpital Robert Debré nous invite à la mentalisation positive. Ce travail est accessible aux professeurs mais aussi aux élèves pour mesurer le stress, comprendre ses effets et apprendre à poser les yeux ou la pensée sur ce qui fait du bien.

<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-g%C3%A9rer-son-stress-et-celui-de-ses-%C3%A9l%C3%A8ves-lors-du-d%C3%A9confinement>

QUELLES SONT LES VALEURS QUI NOUS PORTENT ? A QUOI TENONS-NOUS ?

Niveau : Cycle 3-4 et lycée

Objectifs :

- Nommer les valeurs
- Identifier les aspects éthiques d'une situation
- Discerner

Déroulement :

La période de pandémie est un miroir de nos choix éthiques et de notre capacité à nous confronter à la vulnérabilité et l'interdépendance. Chacun a pu durant la période de confinement s'indigner, s'émerveiller de comportements ou de faits rapportés par les médias ou les proches. Le comportement individuel de respect ou non des règles engage l'intérêt général, aussi identifier les valeurs mises en œuvre dans l'agir peut offrir une capacité de discernement et d'adaptation afin de construire une posture éthique.

On peut découvrir les valeurs énoncées ci-dessous, relire des faits ou des préconisations en s'interrogeant sur ce que cela engage, décrypter des faits d'actualité en évoquant la valeur ou la valeur trahie qui s'y cache.

Partager autour de la valeur qui guide l'action peut permettre aussi d'accepter les différences d'attitude en réponse à une situation.

Valeur	Indicateurs de comportement
Entraide	<ul style="list-style-type: none">• Respecter les droits de tous• Accepter la diversité d'opinions, de talents, d'expériences• Accorder la même importance à tous
Engagement	<ul style="list-style-type: none">• Faire le premier pas vers l'autre• Accepter que les différences mènent à la créativité et non au conflit
Ouverture aux autres	<ul style="list-style-type: none">• Avoir confiance en soi• Avoir confiance en l'autre• Avoir confiance en la capacité de l'équipe
Confiance	<ul style="list-style-type: none">• S'investir sur le plan intellectuel• S'investir sur le plan interpersonnel pour résoudre les conflits• Réaliser le mandat de l'équipe
Démocratie	<ul style="list-style-type: none">• Reconnaître sa propre capacité à aider• Reconnaître que l'autre peut avoir besoin d'aide• Accepter de faire un effort pour aider quelqu'un• Accepter de demander de l'aide en cas de besoin
Prise de risques	<ul style="list-style-type: none">• Être capable d'écouter l'autre• Faire preuve de compréhension pour l'autre• Se soucier des autres
Écoute empathique	<ul style="list-style-type: none">• Accepter ses erreurs et sa capacité de se reprendre• Accepter les erreurs des autres• Reconnaître l'importance des erreurs et du risque pour le développement de chacun

Source : d'après Jim Howden conférences et livres éditions Chenelière

<https://www.cheneliere.ca/1184-auteur-jim-howden.html>

Niveau : Tous les niveaux

Objectif :

- Propositions multiples pour animer ce temps de reprise jusqu'à la fin de l'année scolaire.

Déroulement :

Fiches (ou étagères du padlet) pour :

- organiser des points d'écoute,
- des temps de partage et de réflexion
- des temps d'intériorité
- des ateliers d'écriture
- des temps de prière, de contemplation, de méditation
- de la méditation sur un texte biblique
- de la relecture
- des chants et des clips

Source :

- [Kit spirituel pour le déconfinement](#)
[Document complet PDF](#)